Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка
Чередникова Е. А. Чередникова
«31» августа 2021 г.

Примерное десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет, посещающих Детский сад «Буратино» п. Авангард с 12 часовым режимом функционирования и 4-х кратным приемом пищи в весенне-летний период

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 1		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Запеканка из творога**	150	18,5	10	20,4	248,6			120	11,6	6,3	18,2	176,8		
	2. Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11	69			20	1,4	1,7	11	69		
	3. Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	4. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	5. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	6. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за завтрак			**24,41**	**18,9**	**60,61**	**563,7**				**17,51**	**15,2**	**37,26**	**464,4**		
2-ой завтрак	**1. Яблоко**	95	0	0	10	43,6			86	0	0	9,4	41,2		
Обед	**1. Огурец свежий**	60	0,2	0	1,0	6			40	0,1	0	0,6	4		
	2. Щи с курицей со сметаной	200	7,1	8,9	10,6	162,1			150	5,4	6,5	9,0	122,4		
	3. Картофельное пюре	110	3,6	8,1	27,3	194,4			90	3,0	6,7	24,6	169		
	4. Сосиска Говяжья	70	7,3	16,7	1,2	185,5			70	7,3	16,7	1,2	185,5		
	5. Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	33,5	137	0,05		150	0,5	0	19,5	80	0,035	
	6. Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,9	67,8			30	1,6	0,2	9,7	46,6		
Итого за обед			**21**	**33,9**	**88,5**	**752,8**				**17,9**	**30,1**	**64,6**	**607,5**		
Уплотненный полдник	**1. Отварные макароны со слив.маслом**	150	3,8	4,3	25,9	162			120	3,3	3,5	22,2	136,8		
	2. Пряник	50	2,4	1,4	38,8	177,6			50	2,4	1,4	38,8	177,6		
	3. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за полдник			**6,2**	**5,7**	**79**	**396,9**				**5,7**	**4,9**	**68,9**	**344,4**		
Итого за первый день			**51,61**	**58,5**	**238,1**	**1757**				**41,1**	**50,2**	**170,8**	**1416,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 2		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша вязкая геркулесовая**	200	10	12,5	37	294			150	7,6	9,6	26,8	217		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	4. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	4. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за завтрак			**14,51**	**19,7**	**66,21**	**540,1**				**12,11**	**16,8**	**49,61**	**435,8**		
2-ой завтрак	**1. Сок**	80	0	0	0,8	32			80	0	0	8	32		
Обед	**1. Салат овощной с консерв.кукурузой с раст.маслом**	60	1,6	3,2	14	92,1			40	1,1	2,1	9,1	60,7		
	2. Суп гороховый с курицей	200	12,4	8,9	22,7	231			150	9,4	6,8	17,7	181,3		
	3. Отварная гречка рассыпчатая	110	4,6	1,0	25	129,1			90	3,7	0,8	20,2	104,7		
	4. Гуляш с курицей	90	11,1	11,6	5,8	195			60	7,0	9,8	5,7	155,2		
	5. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	6. Кисель витаминизированный	200	0	0	4	11	0,05		150	0	0	3,4	9,4	0,035	
Итого за обед			**31,9**	**24,9**	**86,4**	**726**				**22,8**	**19,77**	**65,8**	**557,9**		
Уплотненный полдник	**1. Каша ячневая со слив.маслом и сахаром**	200	3,5	4,5	28,2	169,7			150	2,4	3,6	19,9	122,8		
	2. Ватрушка с творогом	140	11,7	6,9	47,2	303			140	11,7	6,9	47,2	303		
	3. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за полдник			**15,2**	**11,4**	**75,4**	**472,7**				**14,1**	**10,5**	**75**	**455,8**		
Итого за второй день			**61,6**	**56**	**228,8**	**1770,8**				**49**	**47**	**198,41**	**1481,5**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 3		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша манная молочная**	200	6,3	8,2	30,9	224,3			150	4,8	6,7	22,2	168,7		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	4. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	5. Чай сладкий	200	0,2	0	9,9	41			150	0,2	0	8	33,1		
Итого за завтрак			**11**	**15,4**	**55,71**	**454,1**				**9,51**	**13,9**	**45,11**	**390,6**		
2-ой завтрак	**1. Фрукт**	91	0,3	0	9,5	42,7			86	0,3	0	9	40,4		
Обед	**1. Салат из св. помидоров и огурцов с раст.маслом**	60	0,3	1	1,5	28,2			40	0,2	1	1,1	15,6		
	2. Суп вермишелевый с курицей и сметаной	200	7,6	10,7	15,5	196			150	5,8	8	12,4	154,6		
	3. Плов с курицей	200	13	11,8	27,4	287,7			150	8,1	8,2	18,8	198,3		
	4. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	5. Компот из изюма	200	0,5	0,07	23,4	88,2			150	0,4	0,06	19	71,8		
Итого за обед			**23,6**	**23,77**	**82,7**	**667,9**				**16,1**	**17,46**	**61**	**486,9**		
Полдник	**1. Оладьи со сгущенным молоком**	120	5,8	5,6	23,7	176,4			120	5,8	5,6	23,7	176,4		
	2. Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0	14,5	59,5			150	0,05	0	8,1	31,5		
Итого за полдник			**5,86**	**5,6**	**38,2**	**235,9**				**5,85**	**5,6**	**31,8**	**207,9**		
Итого за третий день			**40,8**	**44,8**	**1886,1**	**1400,6**				**31,8**	**37,3**	**147**	**1126**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 4		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Суп молочный вермишелевый**	200	8,2	10,8	29,3	246,3			150	6,5	8,3	24,5	198,6		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	3. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	4. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за завтрак			**12,71**	**18**	**58,51**	**492,4**				**11**	**15,5**	**47,31**	**417,4**		
2-ой завтрак	**1.Ряженка**	180	5,2	4,5	7,5	97,2			150	4,3	3,7	6,3	81		
Обед	**1. Помидор свежий**	60	0,5	0,2	2,3	13,8			40	0,3	0,1	1,5	9,2		
	2. Рассольник с курицей	200	9,3	9,1	20,9	211,3			150	6,4	6,5	15,4	150,7		
	3. Овощное рагу с курицей	200	12,6	11,6	15,3	231,1			150	8,1	8	13,1	166,2		
	4. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	29,6	137			150	0,3	0,1	12,8	58,4		
Итого за обед			**25,2**	**21,3**	**83**	**661**				**16,7**	**14,9**	**52,5**	**431,1**		
Полдник	**1. Печенье**	40	2,8	4,4	29,6	169,2			40	2,8	4,4	29,6	169,2		
	2. Отвар.гречка со слив.маслом	200	4,3	5	23,6	159,5			150	3,8	4,2	18,6	134,7		
	3. Кисель	200	0	0	4	11			150	0	0	3,4	9,4		
Итого за полдник			**7,1**	**9,4**	**53,2**	**339,7**				**6,6**	**8,6**	**51,6**	**313,3**		
Итого за четвертый день			**50,21**	**53,2**	**202,21**	**1590,3**				**38,6**	**42,7**	**157,7**	**1242,8**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 5		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша «Дружба»**	200	7,9	9,7	36,2	265			150	6,5	8,5	28,6	210,7		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	4. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	5. Чай с лимоном	200	0,06	0	14,5	59,5			150	0,05	0	8,1	31,5		
Итого за завтрак			**12,47**	**16,9**	**65,61**	**513,3**				**11,06**	**15,7**	**51,61**	**431**		
2-ой завтрак	**1.Фрукт**	91	1,1	0	20,3	81,9			86	1,1	0	19,2	77,4		
Обед	**1. Икра кабачковая**	60	1,2	5,4	5,1	73,2			40	0,8	3,6	3,4	48,8		
	2. Суп с клецками с курицей	200	9,3	6,8	21,6	202,4			150	7,2	6	21,3	182,5		
	3. Гороховое пюре	110	13,8	1,3	31,7	199,8			90	9,2	0,8	21,1	133,2		
	4. Котлета рыбная														
	5. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	6. Компот из кураги	200	0,8	0	18,6	76,8	0,05		150	0,7	0	15,1	62,4	0,035	
Итого за обед															
Полдник	**1. Плюшка с сахаром**	150	9	5,9	55,2	317,7			150	9	5,9	55,2	317,7		
	2. Яйцо вареное	60	7,8	6,6	0,6	93			60	7,8	6,6	0,6	93		
	3. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	4. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за полдник			**29,5**	**12,7**	**85**	**535,8**				**18,4**	**12,7**	**73,4**	**487,3**		
Итого за пятый день															

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 6		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша кукурузная молочная**	200	8,6	11	38,7	286,7			150	6,2	8,4	28,1	212,8		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	4. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	5. Чай сладкий	200	0	0	14,3	27,5			150	0	0	7,9	30		
Итого за завтрак			**13,11**	**18,2**	**67,91**	**503**				**10,7**	**15,6**	**50,9**	**431,6**		
2-ой завтрак	**1. Сок фруктовый**	80	0	0	8	32			80	0	0	8	32		
Обед	**1. Огурец маринованный**	60	0	0	2	7,8			40	0	0	1,3	5,2		
	2. Суп лапша домашняя с курицей и сметаной	200	9,3	7	21,6	202,4			150	7,2	6	21,3	182,5		
	3. Картофель тушеный с курицей	200	15	11,7	36,1	334,5			150	10,6	8,7	34,4	277,6		
	4. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	5. Компот из чернослива	200	0,3	0	19,2	68,8	0,05		150	0,2	0	14,6	52,3	0,035	
Итого за обед			**26,8**	**18,9**	**93,8**	**681,3**				**19,6**	**14,9**	**81,3**	**564,2**		
Полдник	**1. Вафли**	40	2,8	10,8	24,8	204			20	1,4	5,4	12,4	102		
	2. Каша пшеничная со слив.маслом и сахаром	200	4,0	4,5	27	166,9			150	2,7	3,6	19,1	120,9		
	3. Кофейный напиток на молоке	200	6	6,5	14,5	142,3			150	4,5	5	11,2	108		
Итого за полдник			**12,8**	**21,8**	**66,3**	**513,2**				**8,6**	**14**	**42,7**	**330,9**		
Итого за шестой день			**52,7**	**58,9**	**228,01**	**1697,5**				**38,9**	**44,5**	**174,9**	**1326,7**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 7		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша ячневая молочная**	200	6,7	8,3	33,1	236			150	5,2	6,8	24,6	180,8		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	4. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	5. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за завтрак			**11,21**	**15,5**	**62,31**	**482,1**				**9,71**	**9,9**	**47,4**	**399,6**		
2-ой завтрак	**1.Ряженка**	180	5,2	4,5	7,5	97,2			150	4,3	3,7	6,3	81		
Обед	**1. Салат овощной с зел.горошком с раст.маслом**	60	7,6	4,1	28,1	183,6			40	5,9	3,2	19,8	131,8		
	2. Суп рыбный с консервами	200	22,5	7,1	18,6	253,4			150	11,9	3,9	13,5	150,5		
	3. Капуста тушеная с курицей	200	16	11,7	10,8	189,6			150	9	7,7	8,1	152,2		
	4. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	5. Лимонный напиток	200	0,1	0	24,4	100			150	0,09	0	10,3	50,1		
Итого за обед			**48,4**	**23,1**	**78,2**	**794,4**				**28,4**	**15**	**61,4**	**531,2**		
Полдник	**1. Рогалик с повидлом**	70	3,8	7	34	213			70	3,8	7	34	213		
	2. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за полдник			**3,8**	**7**	**48,3**	**270,3**				**3,8**	**7**	**41,9**	**243**		
Итого за седьмой день			**63,41**	**45,5**	**188,81**	**1546,8**				**41,9**	**31,9**	**150,7**	**1173,8**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 8		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша рисовая молочная**	200	6,8	10	34,3	255			150	5,9	8,2	29,6	209,4		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	4. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	5. Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0	14,5	59,5			150	0,05	0	8,1	31,5		
Итого за завтрак			**11,37**	**17,2**	**63,71**	**503,3**				**10,46**	**15,4**	**52,61**	**429,7**		
2-ой завтрак	**1. Фрукт**	91	0,9	0	7,5	32,8			86	0,8	0	7	31		
Обед	**1. Салат из моркови с изюмом и раст.маслом**	60	0,8	1	12,7	64,5			40	0,5	1	9	48,1		
	2. Борщ с курицей и сметаной	200	8,6	,6	15,4	171,8			150	6	5,5	10,7	126,2		
	3. Отварные макароны со слив.маслом	110	3,7	4,3	25,5	160			90	3	4	17,9	126,4		
	4. Сосиски Говяжьи	70	7,3	16,7	1,2	185,5			70	7,3	16,7	1,2	185,5		
	5. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	6. Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33,5	137			150	0,5	0	19,5	80		
Итого за обед			**23,2**	**28,2**	**103,2**	**786,6**				**18,9**	**27,4**	**68**	**612,8**		
Полдник	**1. Ленивые вареники со слив.маслом**	200	12,2	11,6	18,8	229,2			150	9,1	8,7	14,1	171,9		
	2. Пряник	50	2,4	1,	38,8	177,6			50	2,4	1,4	38,8	177,6		
	3. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за полдник			**14,6**	**12,6**	**71,9**	**464,1**				**11,5**	**10,0**	**60,8**	**379,5**		
Итого за восьмой день			**49,1**	**58**	**238,8**	**1754**				**40,86**	**52,8**	**181,4**	**1422**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 9		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша пшенная молочная**	200	8,3	10,3	36,8	273,2			150	7,1	8,8	27,7	212		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	4. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	5. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за завтрак			**12,81**	**20,4**	**66,01**	**437,3**				**11,61**	**16**	**50,5**	**391,8**		
2-ой завтрак	**1.Сок**	80	0	0	8	32			80	0	0	8	32		
Обед	**1. Салат из помидоров и огурцов с раст.маслом**	60	0,3	1	1,5	28,2			40	0,2	1	1,1	15,6		
	2. Суп с фасолью с курицей	200	6,3	8,4	8,6	144			150	6	6,6	7,2	141,9		
	3. Отварной рис	110	2,6	3,1	21,5	125,7			90	1,8	2,7	15	92		
	4. Котлета рыбная														
	5. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	6. Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0	14,5	59,5			150	0,05	0	8,1	31,5		
Итого за обед			**11,46**	**12,7**	**61**	**425,2**				**8,06**	**10,5**	**41,1**	**327,6**		
Полдник	**1. Манные котлеты**	110	5,3	4,5	27,6	193,5			110	5,3	4,5	27,6	193,5		
	2. Сгущенное молоко	20	1,4	1,7	11	69			20	1,4	1,7	11	69		
	3. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за полдник			**6,7**	**6,2**	**52,9**	**319,8**				**6,7**	**6,2**	**46,5**	**292,5**		
Итого за девятый день			**30,9**	**39,3**	**179,9**	**1182,3**				**26,3**	**32,7**	**138,1**	**1011,9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
День 10		**САД**							**ЯСЛИ**						
Завтрак	**1. Каша манная молочная**	200	6	7,2	30,2	210,1			150	4,5	5,4	25,7	197		
	2. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			30	2,2	0,2	14,9	67,8		
	3. Масло сливочное	5	0,01	4,1	0,01	39			5	0,01	4,1	0,01	39		
	3. Сыр	10	2,3	2,9	0	82			10	2,3	2,9	0	82		
	4. Чай сладкий	200	0	0	14,3	57,3			150	0	0	7,9	30		
Итого за завтрак			**10,51**	**14,4**	**59,41**	**456,2**				**9,01**	**12,6**	**48,51**	**415,8**		
2-ой завтрак	**1. Фрукт**	91	0,7	0	7,9	41			86	0,6	0	7,5	38,8		
Обед	**1. Помидор свежий**	60	0,5	0,2	2,3	13,8			40	0,3	0,1	1,5	9,2		
	2. Суп рисовый с курицей	200	7,9	6,3	15,6	161,6			150	4,7	2,1	12,5	112,2		
	3. Отварная перловка	110	3,9	0,2	26	125,3			90	3,3	0,2	22,2	107,4		
	4. Гуляш	90	11,1	11,6	5,8	195			60	7,0	9,8	5,7	155,2		
	5. Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,9	67,8			20	1,6	0,2	9,7	46,6		
	6. Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	29,6	137			150	0,3	0,1	12,8	58,4		
Итого за обед			**26,2**	**18,7**	**94,2**	**700,5**				**17,2**	**12,5**	**64,4**	**489**		
Полдник	**1. Гречка с молоком**	200	6,5	3,4	27,3	168,5			150	5,5	2,8	21,4	139,5		
	2. Пряник	50	2,6	2,8	36,8	181,5			50	2,6	2,8	36,8	181,5		
	3. Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	97,2			150	4,3	3,7	6,3	81		
Итого за полдник			**14,3**	**10,7**	**71,6**	**447,2**				**12,4**	**9,3**	**64,5**	**402**		
Итого за первый день			**51,01**	**43,8**	**225,21**	**1603,9**				**38,61**	**34,4**	**177,41**	**1306,8**		